■本報特聘請吳之屛方家楨大律師爲常年法律顧問■　■內政部登記證警字第一一二七號■

長壽

于右任

中華郵政特准掛號認爲新聞紙類

每份四分　第一一二期

中華民國廿三年七月廿七日

每逢星期五出版　全年五十期連郵二元　國外加倍

館址　上海三馬路雲南路口幸福書局內

本期夏令衛生特刊目錄

雷齋素
夏防之方法
夏日宜强迫衛生
天熱時患肺癆病之衛生法
夏日脚氣之預防
夏令防病衛生
夏令與運動
傷暑中暑冒暑之別
夏令傳染病的預防
夏令痢疾預防法
游泳時之注意點
夏令飲食物之注意
預防時疫一得
我之防疫意見
舌脹簡治法

雷齋素

汝偉

素食主義之風行。新社會所共認維一之衛生也。舊俗習慣之言衛生者。亦於六月初一日始吃素。至二十七八開戒。美其名曰雷齋素。取雷公誕辰之義。無如中國之人。迷信神權之心過深。味于事實之用益遠。因訛傳訛。抑若吃雷齋素者。爲敬雷公而吃也。爲邀福保寧而吃也。因之有雷公醮也。燒香佞佛之舉。層見疊出。反以吃素而能衛生之切身問題。漠然不講。偉竊憫其事實之佳。而理想之錯誤。爰特爲文以正之。夫暑天炎熱。陽氣在外。陰氣在內。肉食多脂肪。而不易消化。且加增濕熱而感病。所以根本問題。使腸胃清潔。氣陰內固。足以抵抗外陽。則暑天之吃素。爲堅持清野之舉。未嘗不美。而今之所謂吃雷齋者。未吃之前。先行飽啖其酒肉。使腸胃之中。滿貯滋膩。體弱者。已足發生便溏腹痛之暑濕症矣。幸而不病。則一月清淡之後。至開戒之日。又復狂啖酒肉。腸胃中得一時之清潔。氣機之抱抗素少。消化力減。猝然飽塞其粘膩厚濁。不易消化之物。氣機不運。或則上逆而嘔。或則下行而泄。所以霍亂痧脹。每盛行于秋後。此亦一大原因也。總之素食中如莧菜麵筋臭腐等。均足以停食而致發痧。必如冬瓜蘿蔔筍衣醬菜。方爲有益。然如蟄皮醃蛋火腿等。雖屬肉食。亦有益處。必大蹄牛肉鼈鰻鱔魚等。滋膩不消者。方有害處。故吃素而果以切身爲問題。衛生爲目的。則不必限于六月。精神疲頓之時。公私交併之際。飲食問題。宜時時注意。不必標于葷素。但須守之以清潔。若吃素而爲媚神明。吾恐益未得而害且隨之。有極佳之主義。而誤用之。爲新社會所攻擊。外人士所竊笑。願我同胞共勉之。

宋振聲
上海世界書局常年醫藥顧問
上海新新公司常年醫藥顧問

診例

(甲)門診一元　號金不取
(乙)出診四元　路遠還加
(丙)湯丸方四元　隔日取件
(丁)外埠問病二元　原班回件
(戊)急病隨請隨到

時間　門診上午九時至下午四時止　出診四時以後

電話　一四九二

診所　[illegible]里第一弄第一家

[illegible]處啓

游泳時之注意點

劉惠之

誰都知道，游泳時最可怕的是痙攣，游泳中突然發生時，一點辦法也沒有。防止的方法只有在食後一小時半至二小時間絕對不游泳。筋肉痙攣也是食後立刻游泳常易引起的，爲此而每年溺死的人頗爲不少。筋肉痙攣時只要不荒張即不致於有大危險了。

不要驚慌，而要沉着。若脚的小腿痙攣時，深深地吸一口氣，潛入水兩手指儘可能地用力緊束着痙攣處。然後迅速乘船登陸，充分揉磨痙攣處，使硬結消失。若足指痙攣，也吸氣潛入水中，以手强壓足底部而向姆指方面揉搓，也可以制止。易起痙攣的人，常須注意不可作長時間游泳，入水時也須在近陸的地方！

單人的遠泳絕對危險！

單獨一人遠泳是絕對危險的，必須跟隨着小船，小船裏須乘有水泳絕熟的二人，一人划船，一人監視游泳者，救生圈及竹竿不可不設置。

在不慣的地方游泳時的注意！

在生疏的地方游泳，跳入是最危險。須先到水裏確定了深度，檢查水中是否有樹木空罐之類的危險物？是否水太淺？不知水勢（尤其在河裏）是非常危險的，一切得以常識去思考和處置。爲游慣的場所之外去游泳時，須向在那兒游泳的人或土著的人們充分叩問水勢：司流橫斷之類的企圖，須在知道了水勢之後，沉着地定立方針，決定在萬一的時候處置的方法，然後實行，就不至於危險。旋渦是一見就知道的，這樣地方自然不可挨近。生起旋渦的時候大抵是出潮時，這是由於海岸的形勢和波的情形，在岸與島嶼中間生出來的，見慣的人只要一看這地方變化着的波形即不去接近。但初步的人還以爲那地方波浪較靜，反而泳去，以致發生危險。出潮大半是狹窄的水流，只要沉着地橫切過去便可以，普通人慌張了反而失事。這一類的事，也須充分向土著的人叩問，並且要留心有些連土著人也不明白。在不閑實情的海或河裏游泳，是最危險的，特別是接近河口的海要十分注意！

夏令飲食物之注意

新祁

夏季尤宜注意者。爲飲食一事。飲食過度。固與衞生有害。而發生黴菌者。其害尤大。詎可忽諸。

一夏日食物。極易腐敗。故病菌亦易發生。凡有腐敗之物。及可疑之物。萬勿入口。

二飲食務須適可而止。不可食多。且夏日天氣酷熱。口極易渴。若嗜欲不節。勢必害及腸胃。潔淨之冰。雖無大害。然用濁冰。及生水止渴。則有害矣。

三食物須擇其易消化者。因夏日腸胃。運動遲緩。凡百食物。本難消化故也。又尋常所嗜之物。即不易消化。亦無大害。然食之無常。則爲害必劇。

四酒茶咖啡。凡有興奮性等飲料。不可多飲。蓋此種飲料。雖足振起精神。爽人心脾。及時過之後。體軀疲憊。必加甚也。

五飲食後。不可即行運動。必須俟定時行之。又飯後睡眠。尤爲不宜。

六食品。必須有物覆之。

神效包皮自療藥膏

一夜全愈　不用刀割

包皮之內易藏汚垢嗅癢難堪有礙發育其害可知本主人曾患此病深受痛苦幸研究一藥得免痛苦一夜即能治愈不用刀割毫無痛苦本人不敢自秘製藥問世以濟同病每料只取一元郵票通用寄費加一再

敬送腎病秘方專治遺精早洩見色流精有藥到病除之功函索即寄

卡德路龍雲里內電話三〇九四五號

蛟川別墅

分銷處六馬路百靈藥社

夏日宜強迫衞生

賀玉波

當現今衞生運動的緊張聲中，我認爲有提倡並實行强迫衞生之必要。在說明理由之前，請讀者注意下面這樣一段事實：

一個月前，我所住的弄堂附近，發現了一種很可怕的傳染病——小孩的痧子，卽上海所謂痧子。起初，不過只有一家包飯作的兩個小孩出痧子；結果是因天氣不良，病孩在痧子收斂之後，呈着氣喘和腹瀉的險象，以至於未獲醫救，不到幾天，在這相隣的地帶，便有很多小孩都先後被傳染了痧子？在我樓下住的房客也有兩個小孩害上了同樣的病，不出十天，都因病惡化而死亡了。

由這事實，於是，我感到衞生設備之缺而不適當。像這樣危險性的傳染病，爲什麼他們當局不曾在發現時有過注意呢？如果把那幾個最先害病的小孩，隔離到別處，而施以愼細的治療，不是可以救到那些被傳染的枉死的小孩嗎？

於是，我想到了大都市的衞生，僅僅在形式上提倡並宣傳，是不夠的。就拿上海這地方來說，華租界的當局對於衞生，在設備上未嘗不完備，在警章上未嘗不週密，但是，功效呢，却不見怎樣大！這里那里我們可以逢到隨地吐痰和小便的人：可以逢到那無數妨害衞生的食物攤販。疾病與死亡率一到春夏之交便增高不已！這是什麼緣故呢？

這是因爲：負責市民衞生的當局們，一向只知道採取宣傳政策的緣故。本來這種政策只有勸和感化的力量，用來訓練那些頑梗不化懶惰性成的市民，其效力是很微的。如果希望保持都市街道的清潔，減少人口的死亡率，那末，非認眞實行强迫衞生政策不可。不僅僅妨害公共衞生的營業和行爲應該取締，就是妨害個人衞生的享樂行爲，也是同樣應該干涉的。對於講究衞生的市民，加以獎勵；對於妨害衞生的，加以懲辦。這就是强迫衞生的大概意義。

天熱時患肺癆者之衞生法

周

肺癆最忌內熱不退。蓋熱能轉爍津液。成爲陰虛現貸。以致體日虧而病勢愈進。外來之熱。其影響於病體者固無內熱之甚。然當此流火爍金。炎熱鬱勃之時。康健之人。已覺十分不舒。胸悶不暢。汗流口渴。夜睡不甯。胃納不馨。易感疲倦。況有病之人耶。況患肺癆之人耶。

天熱之時。食物易於腐敗。易於變味。肺癆之人。宜注意於調查。變味而腐敗之物品。所含之養料。既失其功用。且易誘起胃腸病。致肺部受極大之影響。又有疰夏之人。於天熱之時。其食慾往往減退。故宜注意於烹調方法。以促進病人之食慾。腐敗或變味之物。切不可食。

天熱之時。一般人爲求易於入眠。喜睡於涼處。甚者當風而臥。栩栩一夢。雖極酣甜。不知易於傷風感冒。患肺癆者。往往至冬而增劇此無他。因冬季易於感冒之故。當風取涼。以致入睡。最易使肺癆增劇。宜愼之。

肺癆宜靜。切忌煩躁不安。天熱之時。往往坐立不安。心神煩悶。身既不靜。心又不安。證情因此而加增。當此酷暑。富者宜轉居山地。貧者亦少安無躁。力求鎭靜。此心旣泰然無所掛碍。則不受熱迫。不致陷入不拔之境。肺癆而見吐血。尤宜鎭靜。蓋天熱之時。頗不利於吐血之人。熱迫則血液妄行。而向外溢。若固熱而煩躁不安。出血必愈甚。肺癆吐血者。愼之愼之。

夏日脚氣之預防

小李

天氣漸漸的熱了。初來上海的或是身體較弱的朋友。最易患脚氣病。（又叫作脚踵病）初患這病的時候。並不覺得有怎麼厲害的。只是兩足有些兒麻木。而漸漸裏踵起來。日子較長後。把手指在脚上一撳。會有一個很深的痛印。厲害些的竟要寸步難行。或偶跌一交。便不能自已爬起來的。我在去年亦患此病。並且是最厲害的呢。現在我把治好此病的經過情形寫在下面，

我初生脚氣病的時候。就去同校醫商量。他叫我每天吃些麵。或緣豆湯。不久便會好的。那知我照他的法子實行了一個多月。不但不好。反而連路也不能行了。後來有一位從前也曾患過脚氣病的朋友。教我這樣的治法。

買一只十兩左右的脚魚。（鼈）一百文錢老薑一碗陳酒。先把脚魚殺死洗淨後。再把牠放在一只大碗裏。最好不用滴水。全用陳酒作湯。再把老薑放在一起。（不用油鹽醬醋）隔水蒸熟。越爛越好。遂後便把牠吃下肚。最好連湯一齊喝下。食後睡一聰。醒後浴身一次。這樣便會好的。

我一一依他做了。果然不到三日便覺暢快。行路也恢復了末患此病時的原狀。

附告：現在已有了蚊子。買起脚魚來須要留意。時日捉起的最好。因爲被蚊子咬了以後。據說是毒的。

幸福書局出版醫藥新書

地址上海三馬路雲南路轉角

婦女病　全書二冊　實售一元　外埠函購寄費一角

求孕與避孕　全書二冊　實售一元　外埠函購寄費一角

腎病研究　全書二冊　實售一元　外埠函購寄費一角

百病秘方　全書二冊　實售九角　外埠函購寄費一角

保腦新書　全書一冊　實售四角　外埠函購寄費九分

胎產問題　全書一冊　實售四角　外埠函購寄費九分

衞生戒嚴令和夏令防病衞生（下）

黃治清

即使用的是馬桶，那糞給夫役運到鄉間，貯存糞坑裏，過着一二個月，那許多病菌也自然會得給各種腐敗細菌淘汰掉，殲滅淨盡，不致死灰復燃地傳出活病菌來發生疫病了。這是戒嚴令第二條犯「小便必上廁所做宣傳中心的精義。講小便，不講大便，乃是因爲小便已能自己規定必上廁所，大便那更不消說得了呀！

至於戒嚴令第三條，「垃圾必須傾倒入垃圾箱，跟夏令預防傳染病挺有關係的一點，就是垃圾假如隨地濫攤着，便容易惹蒼蠅的麕集。接近了蒼蠅，容易使飲食受到蒼蠅的沾染。濫攤着有碍觀瞻，還是小事。倒入了垃圾桶，把牠蓋緊了，堅壁清野地對疊着，蒼蠅也總可減少一些哩。第四條「吐痰須吐的穩妥」，本是預防結核病（癆病）的中心信條。講起他最切近時令的衞生底關係，假如隨地是痰，蒼蠅也總特多。痰本來最好吐在紙杯裏，隨時把他燒掉。等而下之，才用有蓋的痰盂。假如咱們的居處不隨地吐痰，當然也可少却一種引誘蒼蠅的東西。這是大家知道的。

綜合起來，假如咱們拉的糞處理的好，喝的水處理的好，垃圾和吐痰的環境處理的好，糞傳病病菌侵入咱們嘴和腸道的機會，也自漸漸地少却。咱們過着夏天的生活，也自可優哉地講究一些衞生的道理了。

照上面說的，整頓了環境，戒絕了生冷，再進一步，爲個人安全着想，各人還須得各自請妥了抵抗病病菌的侵襲的「鑣客」——就是戒嚴令第五條「接受防疫注射」，打防疫針。打了防疫針。身體裏就會發生一種抵抗菌毒的物質，把萬一侵入身體的病菌剋制掉，不致發病：打了霍亂預防針，便即使受霍亂菌的傳染，也不致發霍亂病。打了傷寒和甲乙兩種副傷寒預防針，便即使受傷寒菌或副傷寒菌的傳染，也不致發傷寒和副傷寒病。尤妙，在近年都使用霍亂，傷寒，副傷寒的混合菌苗，打了一次。便可靠着身體發生的力量，防備幾種病菌的侵擾。這實際要比請鑣客，靠旁人保鑣還妙得多啦。

這上海市的衞生戒嚴令，固然不單爲夏令防病衞生着想，但單就和夏令防病衞生的關係說，也可見得方式雖是「戒嚴」着，骨子裏却蘊藏着一副慈悲的菩薩心腸，無非想給大家納入抗疫，保健的康健大道吧了。在千頭萬緒的衞生條規中，虧他們想出這些淺近易行的五個綱要，來做初步的律令的條文。希望大家接受着，切切實實地做到他。

萬有醫庫

朱振聲編

不日出版

傷暑中暑冒暑之別

（1）冒暑乃暑病之最淸淺者。與普通感冒同。惟頭昏心煩口渴溺赤。宜發散藥如蘇合香佩蘭蘇葉等類。加燈心益元散荷梗之屬。治之得當。應藥而效。

（2）傷暑乃暑病之重者。見症。較冒暑爲重。或則心煩。懊憹。徹夜不寐。胸痞脘滿。溺濇便溏。滯而不爽。微寒壯熱。煩躁不甯。或有汗。或無汗治之之法誠屬不易。參用藿香正氣湯大橘皮湯三仁湯瀉心湯爭。斟酌選用。此非醫者。細心診斷。不易投劑收功。

（3）中暑。此即日醫所名之日射病。其症眩暈昏亂。猝倒無知。宜治清暑逐穢。開透竅絡。神返氣復則生。然亦險矣。中暑之病。經治而愈者。十居其五也。

預防時疫一得

楊煜臣

今之談預防疫者。莫不曰撲蒼蠅。驅除蚊類等一切媒介物。以及屏除不潔之食物。千篇一律。殊不知蚊蠅雖驅滅殆盡。不潔食物雖屏除已絕。而疫病之傳染力。固未嘗因之少衰也。何也。蓋如是之預防。其於個人則可。其於公衆則未可也。夫以今日之中國而言。公衆之衛生。尚在幼稚時代。故欲得公衆之衛生難矣。試觀內地街衢。靡不滿地污穢。設居於斯者。雖個人之衛生無欠缺。而一旦疫病發生。已亦難免。此固在政府之取締也。然個人之避免方法。亦不可不知。

病菌之得入人身也。其唯一關鍵。厥惟口耳。(其他尚多然終不如口之易入也)諺云。疾病從口入。信然。蓋口之與呼吸管。其間無一阻礙之物。苟於病菌客附之空氣處憑口吸之。則病菌勢將直入而無阻。如是則時疫已於不知不覺間傳染於吾身矣。是故。欲免除病菌之侵入者。當戒以口呼吸爲先。然呼吸爲人身不可免之事。將奈何。曰有鼻在焉。可以代之。夫鼻之通呼吸管。本與口無異。其所以異者。惟以其多一阻碍物耳。其阻礙之物爲何。曰鼻毛是也。夫鼻管終日不閉。非若口之能開能合者也。故欲防止塵埃之侵入。遂有此鼻毛生焉。試觀吾人鼻管中時有污物發見。此非他。蓋即爲鼻毛所拒之微蟲塵埃也。由此觀之。足證鼻毛能拒外界之侵入矣。。此敝人所以提倡以鼻呼吸之理由也。蓋鼻毛既能拒微蟲塵埃。則病菌亦當在被拒之例。故誠能實行以鼻呼吸。則病菌不得其門而入矣。而後復繼之以滅蠅驅蚊以及屏除不潔食物。則有千百疫魔追逐吾後。又安懼哉。

我之防疫意見

匡壽民

古人謂大兵之後。必有大疫。近來戰爭不息。屍橫徧野。血流成河。皆足爲瘟疫之導綫。幸有紅十字會。發起救護隊。掩埋隊。始能消滅於無形。今人謂瘟疫爲時氣病。猶未盡瘟疫之概况。瘟疫之病不一。如蝦蟆瘟。疙瘩瘟。大頭瘟。均足戕賊人之生命。至天花。喉痧。赤痢等病。亦天行時疫之一種。惟其發生之原。人之氣體。有實有虛。天之時候。有寒有熱。非其時而有其氣。便爲癘氣。人感受之。即爲瘟疫之標本。西人謂微生蟲爲患。實非根本之談。物必先腐焉而後蟲生之。苟能注重清潔。病菌既無從產生。安有傳染之可言。飲食不潔。衣服不潔。居處不潔。誠足爲人體之害。非有不正之氣。參差錯出其間。斷不至釀成瘟疫。爲害一鄉。試觀瘟疫之起。每在盛夏。秋冬春三時次之。冬則陽氣潛藏。春則天氣雖煖。倘未如夏天之熱氣蒸騰。一經感觸。即胸悶腹痛。發生霍亂等虛。甚或有貪涼飲冷。深夜露坐。陽氣被陰寒所遏。即起癟螺痧病。嘔吐泄瀉。臭氣上騰。以致互相沾染。總由不自謹慎。善衛生者。飲料必用沙漏濾清。然後煎之使沸。衣被定常洗滌。不時曬以日光。居處先求高燥。常開戶牖。以通空氣。瘟疫何由而起。今一旦發現。倘不知臨時補救。斷絕交通。但知舁神出巡。建壇設醮。猶詡詡然曰。驅除疫癘。以謀幸福。卒致蔓延各地。禍起滅門。亦云慘矣。各地講求自治。注意公衆衛生。每因瘟疫足以擾亂地方公安。不得不從嚴取締。至我國固有之治法。吳又可既發明於前。後人又引伸其義。名之曰廣瘟疫論。擇善而從之可耳。

舌脹簡治法

尤學周

原因　由內蘊火毒而起。如發痧子。丹毒。天痘等病時常見之。

症狀　舌部脹大邊緣潰爛。艱於言語。或竟脫出口外。同時見疼痛流涎。發熱等症。

療法　用蒲黃二錢。月石一錢。元明粉二錢。青鹽二錢。薄荷一錢。研末吹之。重急者。宜用針刺破出血水。再用上藥吹之。同時須兼治其本病。

贈送家庭實用驗方　附郵一五分 即寄一冊

喉痛經驗方　咳嗽簡效方　[illegible]血自療法　[illegible]　遺精外治法　橫痃內治法　瘰癧自療法　不寐神效方　泄瀉自療法

痔漏自療法　痔瘡便血方　[illegible]　立止嘔吐法　痢疾簡效方　便秘簡效方　紅眼睛治法　耳鳴經驗方

耳痔簡效方　通利小便方　[illegible]治法　水腫經驗方　陽痿自療法　橫痃外治法　楊梅瘡驗方　老白濁驗方

新白濁驗方　夢遺自療法　[illegible]　遺尿自療法　單腹脹驗方　牙痛外治法　凍瘡自療法　雞眼自療法

下疳經驗方　[illegible]　安胎神效方　通經最良方　經漏不止方　血崩不止方　種子簡效方

白帶急救法　[illegible]外治法　[illegible]　血帶簡效方　赤帶簡效方　肝氣簡效方　乳癰簡效方

[illegible]催生方　[illegible]小產方　[illegible]　乾血癆治方　解救墮胎方　產後血塊方　惡阻簡治法

上海三馬路雲南路轉角幸福書局發行

夏防之方法

星洋

夏日炎炎。萬物滋生。蒼蠅蚊蟲。霍亂痢疾。疫病蔓延。均較任何季節爲厲。死亡率至爲可怖。地方衛生長官。一年一度舉行衛生運動。大掃除也。大清潔也。滅蠅滅蚊也。衛生展覽會也。衛生游藝會也。烘烘熱熱。至誠至懇。灌輸民衆一般的衛生常識。並抵抗病魔之術略。凡此種種。皆所以防止疫病之蔓延生存。視於公安之夏防。同一意義。

雖然。大掃除。大清潔。滅蠅運動。滅蚊運動。一時的宣傳。一時的努力。像煞有介事。而時過境遷。什麼事都淡薄了。大街小弄。瓜皮垃圾。還不是依然故我。(少許衛生設備週到的大城市除外)至於所謂滅蠅滅蚊事者。亦不過鐵紗蠅拍之類。驅驅小學生而已。能滅幾個蒼蠅。能滅幾個蚊子。而澈底的衛生運動。亦不過說說而已。

且夏日防疫之義。尚不止此。諸如普及學校社會衛生教育。組織衛生視察指導隊。清潔飲料水之義務供給。嚴厲取締不潔飲料食物之售賣等等。苟能逐步做到。而夏防之任務乃爲充實。更可養成秋防冬防春防一批人才。作者不辭煩冗。再爲條陳於左。或有錄細遺大謬妄不經之點。尚希識者採正之。

㊀義務供給飲料水　吾人週知霍亂。傷寒。痢疾。這些可怖的病症。都是由不潔之水而傳染得來的。上海市每逢夏令。工部局年例義務供給自來水與貧苦市民。故近年來。上海夏季流行疫病絕鮮。不可謂非之賜。希望各大城市。起而效之。如水公司不能擔負。地方熱心人士。當極力贊助。則市民受惠實深。沒有自來水的城市。可組設飲水公賣處公汲處。源源供給市民飲水。凡認爲可飲用之水。均不許洗滌一切污物。禁止飲用污水。鄉村小鎭。亦可照第二例仿行。

㊁防止水源被污　清潔水源。禁止洗滌馬桶尿布及一種污穢物件。禁止傾倒垃圾。禁止拋磚拋泥暨放未排致水源被阻。毛廁勿砌於近水源處。水井最好開深八丈至十二丈。身口均用水泥。並須有蓋或封口井。

㊂努力滅蠅滅蚊　蚊蠅這二位公公。誰都知道牠們是傳播霍亂與瘧疾的媒介。此敵不除。大難無巳。我們從兩方面來說。(甲)滅蠅方面。㊀毛廁窗戶加鐵紗。糞缸加蓋。糞內加石灰。或其他化學藥品。以滅蠅之繁育。㊁飲食物上加紗罩。免除蠅之沾染。㊂滅蠅拍。蠅缸。蠅籠。(捕蠅器)滅蠅紙。滅蠅藥水。以殺絕可惡的蠅(乙)滅蚊方面。㊀塡塞溝渠。排除污水。使蚊無產卵之地。不能排除。則澆以火油。二兩火油。可蓋十五方呎水面。每星期澆一次。盆桶中有水。宜蓋好。㊁門窗鐵紗保護。鄉間無鐵紗則用竹簾。普通用粗蔴紗代鐵紗。嵌於門窗經濟而適用。夜間則宜睡於帳內。免爲蚊嘴。㊂滅蚊藥液。滅蚊香。但注意滅蚊香有刺激神經暨引起火警之虞。

㊃組織衛生視察指導隊(甲)視察與指導一般民衆的衛生狀况如何。(乙)取締一切腐敗肉魚瘟獸肉。及有礙衛生物品之售賣。(丙)遇有傳染病家。隨時勸令隔離。並教以隔離消毒防疫淺識。(丁)阻止健康之人入傳染病者家內逗留。

㊄疾病死亡就計招聘統計人才。塡寫統計表。以知疾病死亡率如何。藉可預防與警惕。

㊅籌設多量時疫醫院。時疫醫院宜多設。農村亦應設立診療所。遇有危篤之病。則轉輸時疫醫院。診療所宜普遍於鄉村。使窮僻大衆。都受其惠。而不至慘死於無謂之疫症也。

㊆時效預防注射。强迫注射霍亂。傷寒。腦脊髓膜炎。白喉預防疫苗。

㊇環境衛生。環境衛生包括很廣。尤應注意飲水。糞便處置。垃圾處置。及空氣之流動。吾人能處於很舒適之環境內。疾病自少。

㊈個人衛生養成優美之習慣。如早起早睡。適當運動。矯正思想。禁絕烟酒賭娼。飲食得宜。均可成促成身體强健。減少染病之機會。

㊉公共衛生。上面自一項至八項都是辦理共公衛生應具的條件。也不多說了。

⑪學校衛生教育在暑假前四五星期內。即授學生以夏日衛生以夏日衛生習慣。疾病預防與公共衛生之淺識。學生暑假回家。便可將所知宜之于家人。鄉鄰或覓利用暑假期間。致授學生以上項的衛生淺識。

⑫社會衛生教育㊀衛生展覽會㊁衛生演講說㊂衛生幻燈㊃衛生遊藝會。

衛生戒嚴令和夏令防病衛生（上）

黃貽清

上海市第十三屆衛生運動會所下衛生戒嚴令括下列五個、中心警戒事項：

㊀吐痰須吐安全地
㊁小便必上厠所
㊂垃圾必傾倒入垃圾桶內
㊃飲水必飲沸水
㊄接受防疫注射

夏天挺容易傳到的傳染病，像霍亂，赤痢，夏季腹瀉等等，都是因爲飯食不愼，從嘴裏吃到這些病的致病菌，方發生的。研究衛生的人，稱牠做糞傳病。因爲牠傳染的來源都出於糞：都出於害那許多病的病人底糞。這些病菌傳到飲食物的來路，不外「水」和「空」兩個途徑。水道就是河裏，井裏的生水：藉以航空而來的，就是那「菌用飛機」般的蒼蠅。咱們偶或喝到含病菌的水，吃到染病菌的食物，身體强健的人或者還可以抵抗一下，假如身體並不十分健，那簡直無抵抗地病了，病了一程，甚或死了，所以咱們爲預防受染打算，最好就沒有進口的飲食上，對個做病菌戒嚴的工作。這種工作，說難不難，說易也却不易歸根一句，將在處置生水和蒼蠅。關於處置生水一層，在上海，是很幸運的，大多數住戶都已經能夠喝到了自來「水」：水廠裏細菌的，物理的，化學的種種作用，已經可以把生水裏所含一切的細菌，殺死了百分之九十八九，還有一些沒有殺死的，無論牠是不是糞傳病菌，咱們可以再把煑沸一下，規定非開過的水不喝，藉熱力把賸餘細菌一概殺死。同時，推廣熱力的效用，規定飯食統通趁熱就吃，免得料理了好久，停滯在那兒，等牠冷却了給蒼蠅爬過，叮過了才吃，仍舊免不了要染到那病菌。乃至洗果品，洗食器，也規定至少用冷開水，最好非用沸水不可。對於一切生冷物品，除却新出冰箱的冰凍物，自然免開尊口。果眞天天如此，步步行神，便可絕對不致染到什麼糞傳病。在內地，沒有自來水的去處，却只有靠沸煑飲水等等利用熱力的土法。不過靠土法，利用熱力，也自可保險。這是這次上海市衛生戒嚴令第四條把「飲水必飲沸煑水」做宣傳中心的精義。

剛才說的，夏天挺容易流行的幾種傳染病都從糞便傳出。分明講究起衛生來，若是把糞便處理的好，傳染病的來源也得塞住了。所以咱們的大小便，挺不該隨便「拆濫汚」，一定要上廁所「出恭」才行。上了廁所，假如用的是水冲廁（抽水馬桶）牠自然會得從糞管裏流入糞塲，經過細菌的化學的種種作用，把糞裏所含一切的細菌殺死，糞水流入河流，不致再傳播疾病的了。

夏令與運動

庚先

夏令的天氣很熱，普通人都怕運動。更有一部分的求學青年，在學校中極歡喜運動，但是到了暑假，則坐在家中，終日休息，以致身體虛弱者，不知凡幾，可見運動是不能停止的，所應注意者，不過運動的方法和時間的關係罷了，述其注意點如左：

（一）運動的時間　在中午日光極烈的時候去運動，當然是不合乎衛生。但是在早晨天氣不熱，我們可以做幾分鐘的運動，下午五六句鐘左近，日光漸下，可以運動。夜間睡眠前能做幾分鐘的運動，尤有益於身體。

（二）運動的種類　網球是夏季裏最好的一種運動。所以對於網球有興味的人，宜設法練習。不能練習網球的人，則可操練普通的健身術，如王懷琪編的『實驗深呼吸練習法』拙作『實驗簡易健身運動法』等，均可規定時間，每天練習。

（三）運動後身體的清潔　夏令即不運動，汗液的排泄，也是很盛的。所以運動之後，務宜清潔其身體，——溫水的沐浴，爲最適宜。運動的沐浴，沐浴後身體的愉快，比什麼還要快樂。

幸福書局代售各種良藥
地址 上海三馬路雲南路轉角

遺精敵
有夢而遺 無夢而洩 久患新[illegible] 服之如神
每盒大洋一元

保腦丸
用腦過度 鼻流濁涕 腦臭[illegible] 一服即愈
每盒大洋五角

白濁丸
白濁初起 溺管刺痛 [illegible] 效如桴鼓
每盒大洋一元

吐血[illegible]丹
肝火犯肺 肺絡損傷 [illegible] 服之立止
每盒大洋五角

獺肝定[illegible]散
女子善鬱 肝病時發 [illegible] 靈驗無比
每盒大洋四角

夏令傳染病的預防

佚

夏令傳染病，不久霍亂，赤痢，傷寒，瘧疾等，我們知道以上諸病的預防法，則夏令傳染病一層，可說是不成問題。有幾個常人不大注意的事項，但是對於身體的健康，是極有關係，述之如左：

（甲）請你少吃些冰淇淋　冰淇淋雖然有什麼牛乳等滋養品，但其溫度太低，對於胃腸，是極不相宜的。身體强壯的人，少吃些，倘屬沒有多大的妨碍，但體質弱的人，多吃了之後，是極危險。因爲夏季重要傳染病，均在胃腸，胃腸衰弱，則傳染病菌入內，立即發爲疾病。還有一層，冰是否清潔，製冰的器具，是否清潔？製冰的人，是否有衛生常識，均屬一大問題。所以最好不吃他，實在要吃，則少吃些。

（乙）飲汽水的注意　汽水俗名荷蘭水，飲之有益於胃之消化，但清潔一層，宜特別注意。靠不住的汽水，飲之極危險。譬如拿生水製的，瓶被蒼蠅吃過並不消毒洗淨的；飲這種汽水。就和飲毒藥一樣。

（丙）偏於素食　素食主義，我是反對的。但是在夏季，我很贊成偏於素食。因素食食物，其消化大致都較肉食爲易。可以免掉消化不良，及食物停滯等夏季危險的病。

（丁）多飲開水　夏季排泄很盛，體內時有缺乏水分之患。故宜多飲沸過的白開水，以補其不足。苟水分減少而不補足，則血液內水分缺乏，體力與精神兩方面，並受其累易於感染矣。

夏令痢疾預防法

郭人驥

【下痢不可即止】由不衛生而起之飲食物。使胃起腐敗作用。繼而輸送入腸。此腐敗作用醱酵作用愈益加甚。腸中亦呈中毒而起腸痛。更發下痢。然此下痢之發起。乃爲排出生於腸內毒物於體外之生理的作用耳。是故甯投下劑。促其下痢。俾得完成其工作。務以洗淨此種無如明此理者殊鮮。常一遇下痢。輒懷畏懼。亟亟使用制痢藥。殊不可也。當是時也。下痢乃由食傷而起之普通腸炎耳。繼續二三日。無熱。即全身狀態並無不食之處。則止其下痢。亦宜。然此時即不衛止痢劑。下痢亦能自止。因此之故，與其用止痢藥。不如用制止腸痢劑爲宜。然在其下痢量少。便意屢催之時。即所稱裏急後重者。在此種情形之下。欲排泄其停滯於腸內之毒物。然腸之自然作用。倘不充足。故不宜用制痢劑。最好先用蓖麻子油類之下劑。以洗出腸內容爲必要。

【下痢須期全治】下痢早施治療。則數日全治。若忽視之。則自急性症狀續發慢性症狀。所謂慢性者。即便通不規則。或秘結或下痢。發起食慾減退。全身倦怠頭痛眩暈營養障礙等。是以自始即當完全治療爲必要。

【絕食爲最良】之止痢法。常人發起下痢而呈胃腸炎症狀之時。其食物仍如平時。有努力攝取食物之傾向。夫下痢時之過食。能使胃腸逐漸疲勞而令治愈期間遷延。不可不愼。食思缺乏者。固不待論。然在已起食慾之時。尚須絕食一日間。施行飢餓療法。令其腹中空虛爲必要。

【食物中毒】食傷强度者。是曰食物中毒。凡患此種中毒者。自夏徂秋。激烈增加。各處新聞報幾於每日報告以警告於家庭。普通所謂食物中毒。即在其餐事分配不宜之時發起爲多。蓋食後既已發起腐敗於胃腸內。而仍置之不顧。再行進食。大抵以此爲其原因。

自夏至秋之天氣溫度。食物殊易腐敗。因其腐敗而其危險易及人體者。大抵爲含有蛋白質之食物。含有蛋白質之食物。首爲魚肉獸肉。然豆腐。餻餅。豆類冰淇淋中之卵黃。亦與有力焉。在蛋白質腐敗之時。有普通腐敗者與由腐敗而發生一種一猛烈毒即所謂Ptomain（迫套曼）者之二種。若所食之腐敗物。係起普通腐敗之時。不過嘔吐腹痛下痢之程度而已。若其發生猛毒之迫套曼時。亟陷重症。往往奪其生命者不鮮。是故自夏徂秋。食物容易腐敗之氣候中。凡屬含有蛋白之物。務求其新鮮者攝食之。稍舊者。或有可疑者。即宜卻食。加以十分注意最爲必要。